Nestlé
¿Qué cocino hoy?
SOPAS | CREMAS | ENTRADAS

CASA NESTLÉ®

# ¡Aliada de tu bienestar!

Con esta nueva colección de recetarios, CASA NESTLÉ® quiere darte múltiples, sencillas y deliciosas respuestas a una de las preguntas más frecuentes que te haces a diario: ¿Qué Cocino Hoy? Opciones diferentes y novedosas para que puedas sorprender a tu familia, compartir los mejores momentos y para que sigamos siendo tus mejores aliados todos los días...

Aliados culinarios, porque constantemente desarrollamos recetas para ti y tu familia. Aliados en la nutrición, pues queremos llevar bienestar y salud a tu vida y por ello te brindamos información para el correcto balance de tus comidas, las mejores recomendaciones nutricionales y contenido actual y confiable sobre el tema. Además, como buenos aliados, escuchamos y respondemos todas tus dudas, inquietudes y solicitudes, para ofrecerte siempre un excelente servicio y gracias a ti, mejorar cada día.

Encuentra aquí una gran cantidad de ideas para hacer sopas, cremas y entradas diferentes y variadas, ya sea para empezar un buen almuerzo o como plato único para una cena liviana.

Nestlé
A TU BIENESTAR
018000 515586
Cra. 15 No 96-35
www.nestle.com.co

Ad

# Sopa de champiñones

6 personas | 45 minutos | 170 calorías por porción | sin TACC

## Ingredientes

2 cucharadas de mantequilla
1 cucharada de aceite de oliva
1 cebolla finamente picada
2 dientes de ajo pelados y picados
2 y ½ tazas de champiñones
1 cucharadita de tomillo
¼ de taza de vino blanco
3 tazas de **Caldo de Gallina MAGGI®** preparado
1 lata grande de **Crema de Leche NESTLÉ®** (295 gramos)
Sal y pimienta al gusto
1 manojo de cebollín finamente picado
Cubitos de pan integral tostado

## Preparación

En una olla grande derrite la mantequilla, agrega el aceite y sofríe la cebolla hasta que ablande. Añade el ajo y sofríe un minuto más.

Adiciona los champiñones y el tomillo y sofríe durante 5 a 8 minutos. Agrega el vino y cocina a fuego alto hasta que reduzca. Adiciona el **Caldo de Gallina MAGGI®** y cocina a fuego bajo por 20 minutos.

Retira del fuego, deja enfriar un poco y licua con la **Crema de Leche NESTLÉ®**. Devuelve a la olla y sazona con sal y pimienta al gusto.

Sirve caliente con cebollín y los cubitos de pan tostado.

# Sopa minestrone

## CON CROUTONES DE AJO

6-8 personas | 30 minutos | 236 calorías por porción | muy fácil

### Ingredientes

**4** cucharadas de aceite de oliva
**2** cebollas pequeñas cortadas en rodajas finas
**2** ajos finamente picados
**2** zanahorias picadas en cubitos pequeños
**2** papas rabanera pequeñas cortadas en cubos de 2 centímetros
**1** sobre de **Crema de Tomate MAGGI®** preparado según las instrucciones del paquete
**¼** de taza de pasta corta (corbatitas o macarrones)
**2** calabacitas pequeñas lavadas y cortadas en cubos
**2** dientes de ajo pelados y cortados en tajadas delgadas
**1** *baguette* cortado en tajadas
**2** cucharadas de perejil fino picado
**2** cucharadas de queso parmesano rallado

### Preparación

En un olla para sopa, caliente dos cucharadas de aceite de oliva a fuego medio alto. Cocine la cebolla, el ajo, la zanahoria y la papa con una pizca de sal, hasta que doren. Reduzca la temperatura y añada la **Crema de Tomate MAGGI®** preparada y la pasta corta. Cocine a fuego bajo por diez minutos, hasta que la pasta esté lista. Añada el calabacín y cocine por cinco minutos más. Reserve caliente.

Aparte, en una sartén mediana, caliente el resto del aceite a fuego medio y cocine el ajo en tajaditas hasta que dore. Retire los ajos del aceite con un tenedor y ponga a dorar las tajadas de *baguette*. Sáquelas del aceite, aromatice y póngalas en un recipiente con el perejil y el queso parmesano.

Sirva la sopa caliente acompañada con los croutones de pan.



Ad

# Torres crocantes

## DE BERENJENAS ASADAS

4 personas | 35 minutos | 451 calorías por porción | fácil

### Ingredientes

**2** berenjenas medianas con cáscara
**1** cucharada de sal marina
**2** pimientos rojos
**½** taza de tomates cherry, lavados y cortados en rodajas
**¼** de taza de aceite de oliva
**8-10** hojas de albahaca fresca
**100** gramos de queso blanco fresco cortado en tajadas finas

**Para el crocante**

**2** cucharadas de aceite de oliva
**1** diente de ajo finamente picado
**¼** de taza de **Galletas DORÉ®** trituradas

**Para la vinagreta**

**2** cucharadas de aceite de oliva
**½** cucharadita de **Sazonador MAGGI SAZONATODO®**
**2** cucharadas de vinagre balsámico
**1** cucharadita de miel
**¼** de taza de alcaparras escurridas
**2** cucharadas del líquido de las alcaparras
Pimienta al gusto

### Preparación

Corta las berenjenas en tajadas de un centímetro de ancho (necesitas 16 tajadas), pasalas sobre papel de cocina absorbente y espolvoréalas con sal. Cubre con papel de cocina y deja reposar por diez minutos. Mientras tanto, sobre la estufa (preferiblemente de gas), y usando unas pinzas largas, pon al pimentón sobre fuego medio directo hasta que se ahúme por todos lados. Retira del fuego y deja reposar por cuatro minutos. Repite el procedimiento con el otro pimentón. Retíralos la piel quemada, elimina las semillas y córtalos en cuadrados grandes. Reserva. Seca bien las berenjenas con papel de cocina. En una sartén, calienta el aceite de oliva a fuego medio y dora las tajadas de berenjena por tres minutos por cada lado. Retira del fuego y deja escurrir sobre papel absorbente.

Para el crocante, en la misma sartén, calienta a fuego medio el aceite de oliva y dora el ajo y las **Galletas DORÉ®** trituradas durante dos minutos, moviendo constantemente con una cuchara de madera para evitar que se quemen. Reserva.

Para la vinagreta, mezcla todos los ingredientes con un batidor manual hasta que se incorporen.

Para armar cada torre, empieza con una rodaja de berenjena, continúa con un poco de pimentón, luego otra tajada de berenjena, unas tajaditas de queso, otra de berenjena, unas mitades de tomate y dos hojas de albahaca. Finaliza con otra tajada de berenjena. Encima de cada torre vierte dos cucharadas de vinagreta de alcaparras y una cucharada de crocante.

Ad

# Sopa de fríjol negro

## CON TOCINETA, CREMA Y CILANTRO

6-8 personas | 2 horas y 45 minutos | 350 calorías por porción | Fácil

### Ingredientes

1 y ½ tazas de fríjoles negros crudos, lavados y remojados desde la noche anterior
8 tajadas de tomate picado en trozos
1 cebolla roja mediana cortada en cubitos
½ pimentón rojo cortado en cubitos
3 dientes de ajo finamente picados
1 cucharada de jalapeño o pimentón verde finamente picado
1 cucharadita de sal
1 cucharadita de comino en polvo
1 cucharadita de orégano seco
1 hoja de laurel
8 tazas de **Caldo con Costilla MAGGI® DOBLE GUSTO** preparado (2 y ½ cubos)
3 cucharadas de cilantro fresco picado
1 lata pequeña de **Crema de Leche NESTLÉ®** (150 gramos)
Pimienta al gusto

### Preparación

Escurra los fríjoles y elimine el agua en que se remojaron. Enjuáguelos con agua fría y vuélvalos a escurrir.

En una olla grande caliente la tocineta a fuego medio alto por cinco minutos o hasta que se dore. Saque dos cucharadas de tocineta frita y reservelo para decorar. Añada la cebolla, el pimentón, el ajo, el jalapeño o el pimentón verde, la sal, el comino, el orégano, el laurel y la pimienta al gusto. Revuelva la mezcla y cocine por cinco minutos, hasta que la cebolla esté blanda.

Añada los fríjoles y el **Caldo con Costilla MAGGI® DOBLE GUSTO** y cocine la sopa a fuego medio, parcialmente cubierta, hasta que los fríjoles estén blandos (dos horas y media). Retire del fuego y en una licuadora, licue la mitad de la sopa y devuélvala a la olla. Revuelva bien y añada el cilantro.

Sirva la sopa en tazas soperas con un poco de **Crema de Leche NESTLÉ®**. Decore con el cilantro y los trocitos de tocineta frita que reservaste.



Ad

# Sopa de papa con
## HOJAS VERDES

6 personas | 30 minutos | 150 calorías por porción | muy fácil

### Ingredientes

1 cucharada de mantequilla
1 cucharada de aceite de oliva
1 cebolla pelada y picada
2 dientes de ajo, pelados y picados
4 papas pastusas grandes, peladas y picadas
6 tazas de **Caldo de Verduras MAGGI® DOBLE GUSTO** preparado
1 lata pequeña de **Crema de Leche NESTLÉ®** (150 gramos)
2 manojos de hojas verdes como espinaca o acelgas
Sal y pimienta al gusto

### Preparación

En una olla grande derrite la mantequilla, agrega el aceite y sofríe la cebolla hasta que ablande. Añade el ajo y sofríe un minuto más.

Adiciona la papa y el **Caldo de Verduras MAGGI® DOBLE GUSTO** y deja cocinar hasta que la papa esté blanda.

Retira del fuego, deja enfriar un poco y licua con la **Crema de Leche NESTLÉ®**.

Devuelve a la olla y agrega las hojas verdes. Cocina tres minutos más y sazona con sal y pimienta al gusto. Puedes decorar con algunas de las hojas.

Ad

Waiting for pagead2.googlesyndication.com...

# Sopa de pescado
## Y MARISCOS

8-10 personas | 35 minutos | 252 calorías por porción | Fácil

### Ingredientes

**3** cucharadas de aceite de oliva
**½** taza de cebolla finamente picada
**2** puerros medianos, picados y lavados (la parte blanca)
**2** tazas de repa de bisaro cortada en tajadas finas
**5** dientes de ajo, pelados y finamente picados
**4** tomates cortados en cubitos
**2** hojas de laurel
**1** cucharada de ralladura de naranja
**¼** de taza de pasta de tomate
**1** cubo de **Caldo de Gallina MAGGI®** diluido en cuatro tazas de agua
**1** kilo de pescado blanco cortado en trozos de 3 centímetros (tilapia, róbalo, mojarra)
**1** kilo de mariscos (calamares, camarones, langostinos, mejillones)
Sal y pimienta al gusto
**¼** de taza de perejil finamente picado

### Preparación

En una olla grande para sopa, calienta el aceite a fuego medio y sofríe la cebolla y los puerros hasta que ablanden. Añade el bisaro y el ajo y cocina durante tres minutos. Agrega los tomates, el laurel y la ralladura de naranja y sofríe un minuto más. Vierte la pasta de tomate, continúa la cocción por dos minutos y adiciona el **Caldo de Gallina MAGGI®**. Sube la temperatura, tapa la olla y llévala a punto de ebullición.

Agrega el pescado y los mariscos y deja que la sopa vuelva a hervir. Reduce la temperatura a fuego bajo y cocina por ocho minutos o hasta que los mariscos estén listos. Sazona con sal y pimienta al gusto y adiciona el perejil fresco.

Sirve la sopa en platos hondos. Puedes decorar con hojas de bisaro.



Ad

# Causa limeña de atún,

## PAPA CRIOLLA, AGUACATE Y CREMA

4 causas para 8 personas | 45 minutos | 390 calorías por porción | fácil

### Ingredientes

1 kilo de papa amarilla (papas criollas) pelada
2 cucharadas de jugo de limón
2 cucharaditas de **Sazonador MAGGI SAZONATODO®**
1 cucharada de ají amarillo fresco licuado o molido (opcional)
2 latas de atún en aceite (150 gramos cada una)
½ cebolla roja finamente picada
2 tomates picados en cuadritos pequeños, sin semillas
2 cucharadas de perejil fresco finamente picado
1 lata pequeña de **Crema de Leche NESTLÉ®** (150 gramos)
2 aguacates pequeños cortados en tajadas finas y rociados con jugo de limón

### Preparación

En una olla mediana cocina las papas en agua con sal, a fuego medio alto, hasta que hiervan. Baja la temperatura a fuego medio y continúa cocinando hasta que estén blandas. Retira del fuego, escurre el agua y pon las papas en un recipiente mediano. Prensa las papas con un tenedor hasta formar un puré. Condimenta el puré con una cucharada de jugo de limón, **Sazonador MAGGI SAZONATODO®** y el ají. Reserva en la nevera.

Aparte, en un recipiente mediano mezcla el atún (desechando el aceite), el resto del jugo de limón, la cebolla, la mitad del tomate, el perejil y la **Crema de Leche NESTLÉ®**, hasta que todos los ingredientes estén incorporados. Asegúrate de que la mezcla de atún no quede muy húmeda.

Para armar la causa, sobre un plato coloca un aro de metal o plástico de ocho centímetros de diámetro por diez centímetros de alto, engrasado por dentro. Llena el fondo del aro con cuatro cucharadas de puré de papa y aplánala bien. Encima organiza tres o cuatro tajadas de aguacate hasta cubrir toda la papa. Sigue con cuatro cucharadas de atún y vuelve a aplanar. Cubre la capa de atún con otras cuatro cucharadas de puré de papa y presiona un poco. Cuidadosamente desliza el aro de metal hacia arriba, asegurándote de que la causa despegue y quede sobre el plato. Decora con los cuadritos de tomate restante.

Reserva en la nevera y arma las otras causas repitiendo el mismo proceso.

Ad

# Dip de aguacate

8 porciones | 15 minutos | 50 calorías por porción | muy fácil

## Ingredientes

1 sachet de **Crema de Leche NESTLÉ®** (90 gramos)
1 aguacate
1 tomate grande o 2 medianos finamente picados
1 manojo de cilantro finamente picado
Jugo de limón al gusto
**Sazonador MAGGI SAZONATODO®** al gusto

## Preparación

En una licuadora pon la **Crema de Leche NESTLÉ®** con la pulpa del aguacate y licua hasta que incorpore.
Retira de la licuadora, agrega el tomate picado y el cilantro y mezcla bien.
Sazona con el jugo de limón y el **Sazonador MAGGI SAZONATODO®** al gusto.
Acompaña con vegetales y tortillas de maíz.

Nestlé

a tu servicio

018000 515566
Cra. 15 No 96-35
www.nestle.com.co

Encuentra más recetas en www.nestle.com.co o contáctanos 01 8000 515 566

Ad